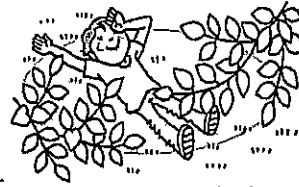


# 保健だより

平成30年5月1日  
大宮西高校 保健室

## 風薫る五月…。

木々の緑も色濃くなり、とてもさわやかな季節となりました。緑の色は私たちの目を休ませ、脳によい刺激を与えて、心をいやしてくれる作用があるそうです。たまには新緑を眺め、さわやかな風を深呼吸してみてもいいでしょうか。



## 尿検査の提出、お忘れなく!!

\* 提出日：5/10 (木) 予備日：5/11 (金)  
(容器は5/9 (水) に配付します。)

\* 時 間：朝8：40までにクラスの回収袋に提出

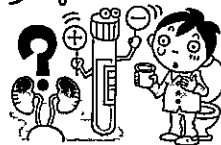
- 【注意】 ①遅刻すると受付できません。余裕を持って登校しましょう。  
②学校指定の日に提出できなかった場合は、各自が日時指定された検査機関に持参（公欠にはなりません。交通費自己負担）、またはかかりつけの病院で検査し結果を提出しなければなりません。（費用は自己負担。保険が効かないため3,000円程度かかることがあります。）

## 尿検査の目的

毎日何げなく出している尿は、ただの老廃物ではなく、尿中に含まれているものを調べることで、体に潜んでいる病気を発見する健康のバロメーター。

### Q. 何を調べるの？

- A. 尿タンパク：腎臓の異常を調べるために検査します。  
尿糖：糖尿病などで血糖が一定量を超えると糖が認められます。  
血尿：見た目には異常がなくても血液が混ざっていることがあります。



### Q. 尿をとるタイミングは？

- A. 寝る前に必ず排尿し、**早朝第一尿**（朝起きてすぐの尿）を採取する。  
(食事や運動の影響が出ないよう安静を保った状態の尿を採るため)  
始めの尿は少し流して、**中間尿**を採取する。(常在菌の混入を防ぐため)

### ☆その他の注意事項

前日の夕方からは、ビタミンCなどを含んだジュースやビタミン剤は飲まない。  
(尿中に排出された色がつき、検査の妨げになるため)

## 急な気温上昇、熱中症に注意しましょう。

5月5日は立夏。この時期の急な気温上昇は、体が暑さに慣れないことから熱中症が発生しやすくなります。「まだ早い」と思いがちですが、こまめに水分を補給し、予防に努めることが大切です。

## 4月の疲れ、5月にリフレッシュ!

新年度が始まり、およそ一ヶ月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたころでしょうか。しかし、一方で当初の緊張が緩んだことなどから、心身の疲れがあらわれるころでもあります。連休などを利用し、それぞれ自分にあった方法でリフレッシュしておきましょう。緊張や疲れの原因が人それぞれであるように、ほぐし方もさまざまです。ゆっくり過ごす、運動する、趣味を楽しむ、友達とおしゃべりする、好きなものを食べる……。気分を切り替えて次に頑張るためのエネルギーを再チャージしましょう。

### 《休み明けに体調不良が多い、という人は…》

心身を休めることは大切ですが、ゴロゴロしすぎ、遊びすぎ(予定の詰めすぎ)もリズムが乱れて体調不良の原因となります。「休日は遅寝遅起き派!!」という人がいますが、体内時計はおよそ24時間で「眠くなる→目覚める」のリズムが刻まれていて、目覚めてから14~16時間ほどで脳からの指令により眠くなるホルモンが分泌されるため、疲れに関係なく眠くなります。この体内時計のリズムによって、寝だめをしようと思ってもできない仕組みになっています。さらに、平日と休日の起床時刻の差が2時間以上になると『時差ぼけ状態(体内リズムが生活リズムとずれることで生じる体調不良。不眠・日中の眠気、だるさ、頭痛、便秘、下痢、微熱など)』を引き起こし、この状態を繰り返していると肥満になりやすかったり、病気のリスクを高めることにもなるので、**毎日規則正しい生活を心がけましょう。**

## 朝ごはんは元気を“チャージ”しましょう。

からだや脳のエネルギー源は“食事”。夕食から朝食までは10~12時間も間が空くので、朝起きた直後はエネルギー切れ寸前。特にたくさんのエネルギーを必要とする脳は、身体が感じる空腹以上に腹ペコ状態です。朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、1日の活動に備えてエンジンがかかります。また、食べ物をかんであごを動かすことは、脳を刺激して、ウォーミングアップになります。朝ごはんは元気をチャージし、脳も身体も朝からしっかり活動できるようにしましょう。

食欲がない、時間がない、食べる習慣がない…と欠食している人は、生活習慣を見直すチャンスです。いまより20~30分早く起きて、おにぎり1個、パン1枚、バナナ1本…など少しずつ習慣づけていきましょう。

